

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



أوراق عمل التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الثالث 1446هـ

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 17:24:58 2025-03-03

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

تحميل كتاب دليل المعلم رياضات الدفاع عن النفس طبعة 1446 هـ

1

تحميل كتاب دليل المعلم طبعة 1446 هـ

2

توزيع التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الثالث

3

أسئلة اختبار انتساب نهائي الدور الأول

4

اسئلة مراجعة الصحة واللياقة البدنية

5

أوراق عمل

التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة المتوسطة
الصف الثالث المتوسط

2025

2024

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

أوراق عمل
الصف الثالث المتوسط
الوحدة التعليمية الأولى
الصحة واللياقة البدنية

2025

2024



الخبرة التعليمية :
اللياقة القلبية التنفسية



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()

١- بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة .

()

٢- من الاختبارات الميدانية لقياس اللياقة القلبية التنفسية مشي /جري (١٢) دقيقة أو ميل ونصف .

2025

2024

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :
القوة العضلية



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى . ()
- ٢- تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل . ()

2025

2024

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :
قوة عضلات البطن



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

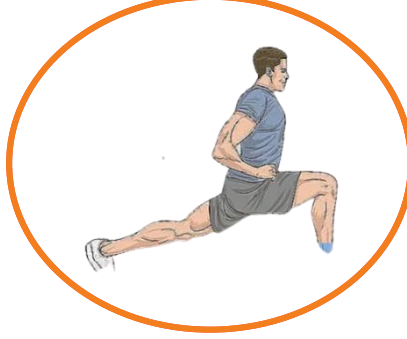
ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- () ١- قوة عضلات البطن هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية او مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي .
- () ٢- لا تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أدائها في دقيقة واحدة.

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :
المرونة



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

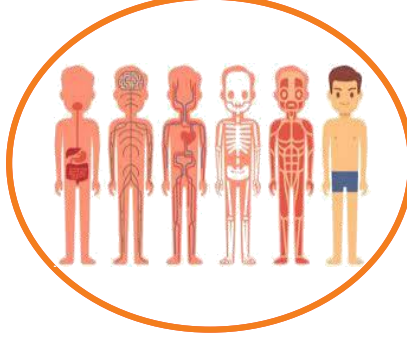
ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تعرف المرونة المفصلية بقدرة المفصل على التحرك بحرية مدى حركي كامل وتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد، وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية ()
- ٢- تقاس المرونة المفصلية بأقصى مدى بين بسط المفصل وقبضه. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

www.almanahj.com

الخبرة التعليمية :
التركيب الجسمي

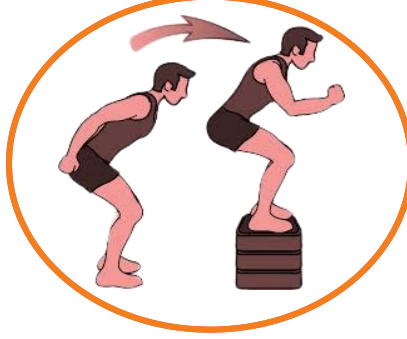


الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- التركيب الجسمي هو وصف لنسبة الدهون والعظام والعضلات في جسم الإنسان. أي نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان. ()
- ٢- وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يجب المحافظة على الغذاء الصحي السليم. ()
- ٣- يتم قياس التركيب الجسمي بحساب مؤشر كتلة الجسم (من خلال قسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر) ()

الخبرة التعليمية :
القدرة العضلية



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة وتُعرف بأنه قدرة الجسم على إنتاج قوة عملية تتميز بالسرعة وأيضا بأنها الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .
- ٢- يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة لألعاب كالتوثب الطويل من الثبات والحركة والتوثب العالي وغيره .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

العناهج الصفه الثالث

الخبرة التعليمية :
السرعة



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- السرعة هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ()
- ٢- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : العدو الانقباضات لمسافة ٦٠ - ٧٠ - ٨٠ مترا . ()
- ٣- للسرعة ثلاثة أنواع . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :
الرشاقة



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تعرف الرشاقة بسرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو الهواء . ()
- ٢- من العوامل المؤثرة على الرشاقة الأنماط والقياسات الجسمية . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصفحة السابعة

الخبرة التعليمية :
الاتزان



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- () ١- الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة .
- () ٢- الاتزان المتحرك هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان .
- () ٣- الاتزان الثابت القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية ، كما في المشي على عارضة مرتفعة

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

العناهج الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :
التوافق



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- التوافق هو قدرة الفرد على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة ()
- ٢- التوافق الخاص هو يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق ()
- ٣- التوافق العام يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سريانا لقوة وشكل الأداء ()

الخبرة التعليمية :

الفرق بين الأنشطة
البدنية الهوائية والأنشطة
البدنية اللاهوائية



الوحدة :

الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- () ١- الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة قصيرة أكثر من دقيقة.
- () ٢- تعرف الأنشطة اللاهوائية بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

المناهج الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :

الطرق المبسطة لحساب
ضربات القلب المتوسطة



الوحدة :

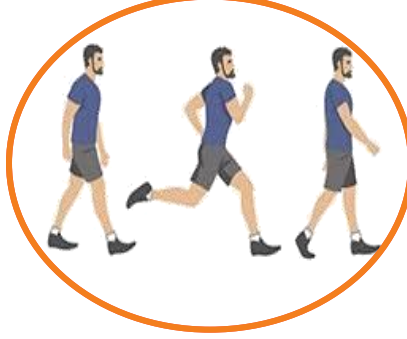
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- من الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب. ()
- ٢- يمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة طريق نبض القلب الأقصى الاحتياطي و طريق طريقة نبض القلب الأقصى. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
شدة ومدة التدريب
والعلاقة بينهما



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تعرف شدة التدريب هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي . ()
- ٢- تعرف مدة التدريب هي عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبيه معينه، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين والمتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية. ()
- ٣- العلاقة بين شدة التدريب ومدته أي أنه كلما قلت شدة التدريب زادت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته. ()

الخبرة التعليمية :

التغذية المناسبة بعد ممارسة
النشاط البدني



الوحدة :

الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- () ١- إن تناول الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها
- () ٢- تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى حرق كميات كبيرة من الكربوهيدرات، والتي تعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات
- () ٣- يتم تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، البطاطس

الخبرة التعليمية :
العلاقة بين
الغذاء الصحي والوزن



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

١- ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١- هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن من حيث التأثير الإيجابي في عمليات النمو. ()

٢- الغذاء الصحي والوزن المناسب يساعد على مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها. ()

الخبرة التعليمية :

اختلاف الاحتياج الغذائي
اليومي بين الجنسين
من الذكور والإناث



الوحدة :

الصحة واللياقة البدنية

١- ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١- يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني. ()

٢- يحتاج الاناث إلى سرعات حرارية أكثر من الذكور ، ويرجع ذلك إلى الاختلافات في بنية الجسم ()

أوراق عمل الصف الثالث المتوسط

الوحدة التعليمية الثانية كرة القدم



الخبرة التعليمية :
امتصاص الكرة بالصدر



الوحدة :
كرة القدم

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١- عند أداء امتصاص الكرة بالصدر يراعى أن يكون اللاعب / ة واقفاً على أطراف أصابعه ومائلاً للخلف قليلاً عند استقبال الكرة .

٢- عند أداء امتصاص الكرة بالصدر لا يمكن للاعب / ة أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر، بحيث تكون العضلات مرتخية وغير مشدودة .

الخبرة التعليمية :
الركلة الحرة
المباشرة وغير المباشرة

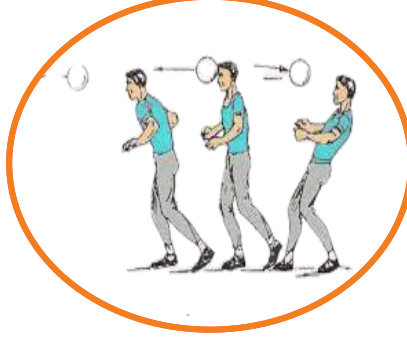


الوحدة :
كرة القدم

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء الركلة الحرة المباشرة لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي لاعب / ة في الملعب ()
- ٢- عند أداء الركلة الحرة الغير المباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب / ة في الملعب قبل دخولها المرمى . ()
- ٣- تعد الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إجادة تنفيذها ذلك لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف . ()

الخبرة التعليمية :
ضرب الكرة
بالرأس من الحركة



الوحدة :
كرة القدم

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء ضرب الكرة بالرأس من الحركة يراعى دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة ()
- ٢- عند أداء ضرب الكرة بالرأس من الحركة يراعى التحرك حسب الاتجاه المطلوب والارتفاع للوصول إلى الارتفاع المناسب لمقابلة الكرة . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

أوراق عمل

الصف الثالث المتوسط

الوحدة التعليمية الثالثة كرة الطائرة



الخبرة التعليمية :
الضربة الساحقة المستقيمة



الوحدة :
كرة الطائرة

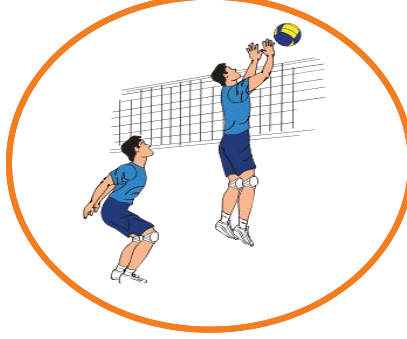
ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تمر مهارة الضرب الساحقة بخمس مراحل . ()
- ٢- مهارة الضربة الساحقة مهارة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر . ()
- ٣- عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة يكون وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيان ومتباعدتان من (٢٠ - ٤٠) سم وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :
حائط الصد الفردي



الوحدة :
كرة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- لا يعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ()
- ٢- عند أداء مهارة حائط الصد الفردي من الوقوف في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة، الركبتان مثنيتان قليلاً، والقدمان متوازيتان ومتباعدتان، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الإمام قليلاً والذراعان مثنيتان والنظر متجه إلى الكرة . ()

أكمل / ي الفراغات التالية :

(الصد الهجومي - الصد الدفاعي)

- ١- فيه تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد
- ٢- فيه تتحرك الذراعان واليدين بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس

أوراق عمل الصف الثالث المتوسط

الوحدة التعليمية الرابعة كرة السلة



الخبرة التعليمية :
الخداع بدون كرة - بالكرة



الوحدة :
كرة السلة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب. ()
- ٢- الخداع بالكرة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط، التميرير، القطع أو التصويب البعيد. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

المناهج الصف الثالث

الخبرة التعليمية :
المحاورة من خلف الظهر

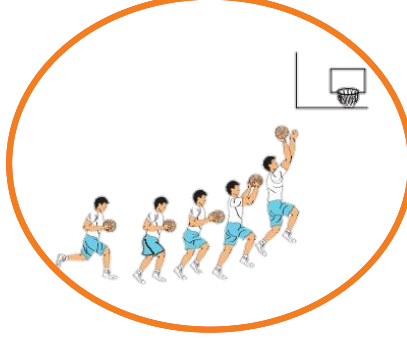


الوحدة :
كرة السلة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- الهدف من هذا النوع من المحاورة هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة ()
- ٢- عند أداء المهارة تكون الركبتين في وضع مفرد قليلاً أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى. ()
- ٣- ويعتبر هذا النوع من المحاورة مهارة عالية ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها ()

الخبرة التعليمية :
التصويب مع الحركة (الثلاثية)



الوحدة :
كرة السلة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز. ()
- ٢- عند أداء المهارة يجب السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

المناهج السبعة

أوراق عمل الصف الثالث المتوسط

الوحدة التعليمية الخامسة كرة اليد



2025

2024

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
دفاع حائط الصد

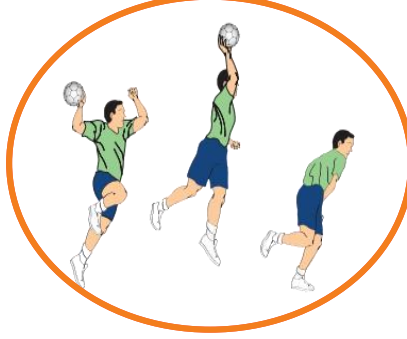


الوحدة :
كرة اليد

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تؤدي هذه المهارة إلى حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من المهاجمين . ()
- ٢- عند أداء المهارة يكون وضع المدافع خلف المهاجم دون الاحتكاك به ()
- ٣- عند أداء المهارة يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانباً عالياً والنظر على الكرة ()

الخبرة التعليمية :
التصويبة السلمية من الوثب



الوحدة :
كرة اليد

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()

١- تستخدم مهارة التصويبة السلمية من الوثب للأمام للتخلص من الجدار الدفاعي

()

٢- عند أداء مهارة التصويبة السلمية من الوثب لأعلى يكون الهبوط على الأرض مع أخذ خطوة للأمام

للتحكم بتوازن الجسم

()

٣- عند أداء مهارة التصويبة السلمية من الوثب للأمام يتم مسك الكرة أسفل الصدر ثم الطيران

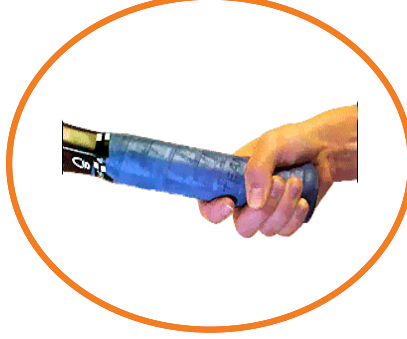
للأمام بين المدافعين.

أوراق عمل الصف الثالث المتوسط

الوحدة التعليمية السادسة التنس



الخبرة التعليمية :
المسكة القارية للمضرب

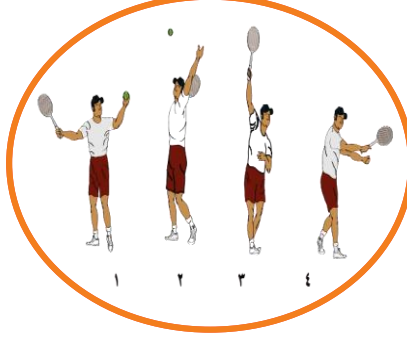


الوحدة :
التنس

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء المسكة القارية يراعى أن تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي للمضرب . ()
- ٢- عند أداء المسكة القارية يراعى أن يلتف إصبع الإبهام حول المضرب ويستقر ملاصقا للوسطى ()

الخبرة التعليمية :
الإرسال من الجانب

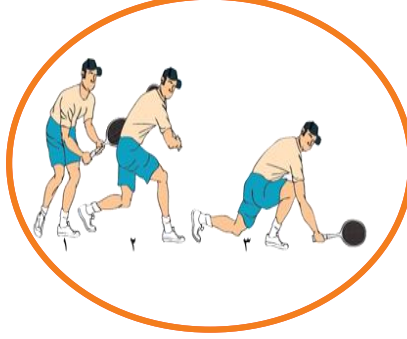


الوحدة :
التنس

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء الإرسال من الجانب يراعى رمي الكرة عالياً أمام الجسم، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً ()
- ٢- عند أداء الإرسال من الجانب يراعى نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليميني)، وانثناء الركبتين كاملاً ()
- ٣- عند أداء الإرسال من الجانب يراعى فرد الجسم أماماً مع أرجحة الذراع الضاربة على استقامتها للأمام، ونقل ثقل الجسم للأمام ()

الخبرة التعليمية :
الضربة نصف الطائرة
بظهر المضرب



الوحدة :
التنس

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء الضربة نصف طائرة بظهر المضرب يراعى أن تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية . ()
- ٢- عند أداء الضربة نصف طائرة بظهر المضرب يراعى مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة ()
- ٣- عند أداء الضربة نصف طائرة بظهر المضرب يراعى ضرب الكرة برفع الذراع للخلف وللأعلى قليلا من خلال الكرة ()

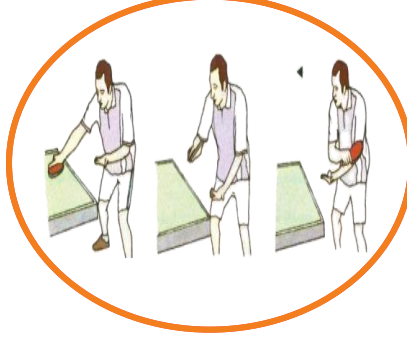
التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

أوراق عمل
الصف الثالث المتوسط
الوحدة التعليمية السابعة
كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :
الإرسال بظهر المضرب

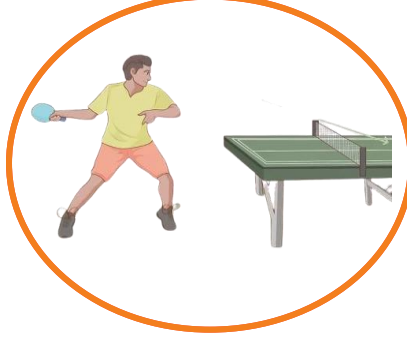


الوحدة :
كرة الطاولة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أكبر ارتفاعاً من الكتف الأيسر. ()
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة. ()

الخبرة التعليمية :
الضربة الساحقة الأمامية



الوحدة :
كرة الطاولة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر باتجاه الطاولة . ()
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائلاً للأعلى . ()
- ٣- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب يراعى ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها . ()

الخبرة التعليمية :
الضربة الساحقة الخلفية



الوحدة :
كرة الطاولة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليسرى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الأمامية ()
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع ()
- ٣- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها ()

أوراق عمل الصف الثالث المتوسط

الوحدة التعليمية الثامنة الريشة الطائرة



2025

2024

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الإرسال العالي



الوحدة :
الريشة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء المهارة يتم مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجه للخارج والخلف. ()
- ٢- في هذه المهارة يبدأ الإرسال بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الأمام للخلف لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عال لتتمر من فوق الشبكة. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :
الضربة الساحقة
بوجه وظهر المضرب



الوحدة :
الريشة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تؤدي المهارة بتحريك القدم الخلفية جانبا في اتجاه الريشة. ()
- ٢- في هذه المهارة يتم ثني الجذع خلفا مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيدا لانتقال مركز الثقل عليها. ()

الخبرة التعليمية :
الكرة الساقطة



الوحدة :
الريشة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- يتم مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية في مهارة الكرة الساقطة . ()
- ٢- في هذه المهارة يتم مقابلة المضرب للريشة عند مستوى الصدر . ()
- ٣- عند أداء هذه المهارة يجب الاعتماد على الرسغ في دفع الريشة . ()

أوراق عمل الصف الثالث المتوسط

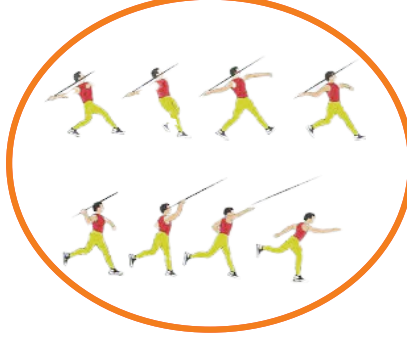
الوحدة التعليمية التاسعة العاب القوى

2025

2024

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
رمي الرمح



الوحدة :
ألعاب القوى

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تعتبر رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ()
- ٢- عند أداء رمي الرمح يراعى أن يكون من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف، والمسك بإحدى القبضتين ()
المخيلية أو الفنلندية
- ٣- عند أداء رمي الرمح يراعى عند ترك الرمح ليبدأ يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط ()

أوراق عمل الصف الثالث المتوسط

الوحدة التعليمية العاشرة الجمباز

2025

2024



الخبرة التعليمية :

الوقوف على اليدين ثم
الدرجة الأمامية المنحنية



الوحدة :

الجمباز الفني

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تعتبر هذه المهارة مركبة من مهارتين، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع ()
المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (٤-٥) ثواني .
- ٢- عند أداء هذه المهارة يتم ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام . ()
- ٣- عند أداء هذه المهارة يراعى أثناء الذراعين وملامسة الأرض بالظهر من خلال اليدين ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الصف الثالث المتوسط

الخبرة التعليمية :

الشقلبة الأمامية باليدين
مع ربع لفة (راوند أوف)



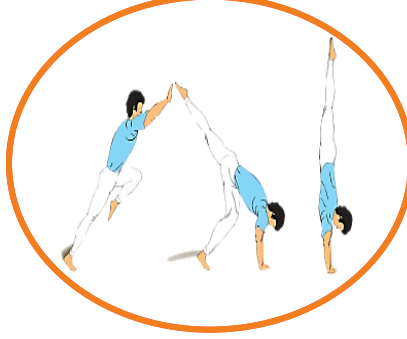
الوحدة :

الجمباز الفني

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة (راوند أوف) من الوقوف الوضع أماماً الذراعان ()
عالياً مع رفع القدم اليسرى للأمام .
- ٢- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة (راوند أوف) دفع الأرض باليدين مع لف الجذع
ربع لفة حول المحور العرضي للجسم
- ٣- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة (راوند أوف) يكون الهبوط بالتقدمين على الأرض
مع مد الجذع والذراعين عالياً .

الخبرة التعليمية :
الشقلبة الأمامية باليدين
بالارتقاء المزدوج



الوحدة :
الجمباز الفني

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للخلف ورفع الذراعين للأمام وللأعلى . ()
- ٢- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج يكون الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض . ()
- ٣- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج تكون الذراعان فوق الرأس ووضعها على الأرض للارتكاز السريع بدفع الأرض بنفس اتجاه الدوران ، للمرور بوضع الوقوف على اليدين . ()

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

